



Līdzfinansē
Eiropas Savienības
Erasmus+ programma

Well-being and Stress Management

6.11.2022.-12.11.2022.
REIKJAVĪKA, ISLANDE
MEGIJA LĪVA ALBERTA

Kursu norises vieta - Reikjavīka

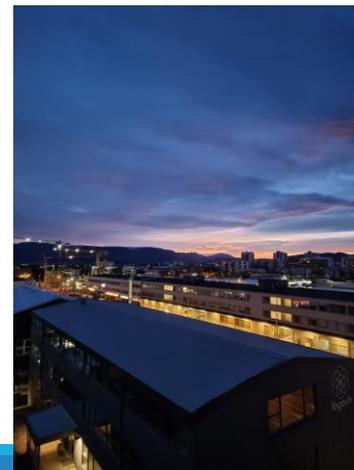
Reikjavīka ir Islandes lielākā pilsēta un valsts galvaspilsēta. Tā ir vistālāk uz ziemeļiem esošā kādas valsts galvaspilsēta. Reikjavīka atrodas Islandes dienvidrietumos pie Farsablouī līča.

Iedzīvotāju skaits: 122 853 (2016. g.)

Galvaspilsētas iedzīvotāji: 233 034

Dibināšanas datums: 1786. g.

Platība: 273 km²



Islande

Islande ir salu valsts Atlantijas okeāna ziemeļos starp Grenlandi, Norvēģiju un Britu salām, mazliet uz dienvidiem no polārā loka.

Islandē dzīvo apmēram 350 tūkstoši iedzīvotāju un tās kopējā platība ir 103 000 km².

Islande atrodas uz Vidusatlantijas grēdas, kas ir robeža starp Ziemeļamerikas un Eirāzijas tektoniskajām plātnēm, tādēļ tai raksturīga augsta vulkāniskā un ģeoloģiskā aktivitāte.

Islande bija pirmā pasaules valsts, kura 1991. gada 23. augustā atzina Latvijas neatkarības atjaunošanu.



Kursu organizatori - Smart Teachers Play More



Kristín Einarsdóttir un Jane Anthony

Skolotājas no Islandes un Spānijas ar vienotu redzējumu uz mācīšanās procesu.

“Teachers and their students
need to play more.”

Meditācija

Meditācija ir tehnika, kas palīdz apzināt savu prātu un ķermeni.

Meditācija trenē prātu.

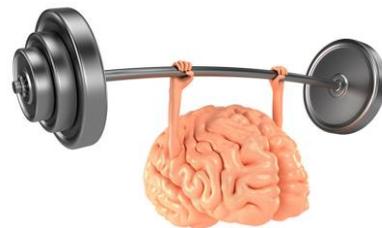
Vingrošana trenē cilvēka ķermeni.

Apzinātību var raksturot kā praksi pievērst uzmanību tagadnei, šai brīdim.

Pozitīvā psiholoģija tiek raksturota kā zinātne par pozitīvajiem aspektiem cilvēka dzīvē, kā laime un labsajūta.

Laime ir īslaicīgs moments laikā.

Labsajūta nozīmē, ka mums ir nepieciešamie rīki, lai izdzīvotu un plauktu ilgtermiņā.



Domāšanas veidi



I can learn anything I want to.
When I'm frustrated, I persevere.
I want to challenge myself.
When I fail, I learn.
Tell me I try hard.
If you succeed, I'm inspired.
My effort and attitude determine everything.



I'm either good at it, or I'm not.
When I'm frustrated, I give up.
I don't like to be challenged.
When I fail, I'm no good.
Tell me I'm smart.
If you succeed, I feel threatened.
My abilities determine everything.

Mana enerģija

Kas man darbā dod enerģiju?

Ko es varu darīt, lai to piedzīvotu vairāk?

Kas man dod enerģiju ārpus darba?

Ko es varu darīt, lai to piedzīvotu vairāk?

Kas man atņem enerģiju darbā?

Ko es varu darīt, lai to piedzīvotu retāk?

Kas man atņem enerģiju ārpus darba?

Ko es varu darīt, lai to piedzīvotu retāk?



Kurš ir
svarīgākais
cilvēks
tavā dzīvē?

Kas ir stress?

Stress rodas tādos gadījumos, kad situācijas prasības vai uzdevumi mums šķiet par smagu. Skatoties no šāda aspekta, stress ir tas, ko izjūtam, kad dzīves sarežģījumi pārāk smagi.

Tā ir neatbilstība, līdzsvara trūkums starp situācijas prasībām un tiem mūsu resursiem un spējām, kas mums piemīt, lai tiktu galā ar notiekošo.

Tā ir dabīga atbildes reakcija uz situāciju, kad tiek izjustas pārāk lielas prasības tikt galā.

Visas dzīvās būtnes piedzīvo stresu. Bez tā dzīva būtne nevarētu izdzīvot.

Stress var būt gan pozitīvs, gan negatīvs.

Stresu samazina miegs, meditācija, sociālā komunikācija, fiziskās aktivitātes, pilnvērtīgs un veselīgs uzturs, atrašanās dabā.

NEGATĪVS STRESS

Rada satraukumu

Var novest pie mentālām un fiziskām problēmām

Īstermiņa vai ilgtermiņa

Nepatīkamas sajūtas

Samazina darba spējas un sniegumu

POZITĪVS STRESS

Motivē

Fokusē enerģiju

Īstermiņa

Rada patīkamu satraukumu

Uzlabo darba spējas un sniegumu



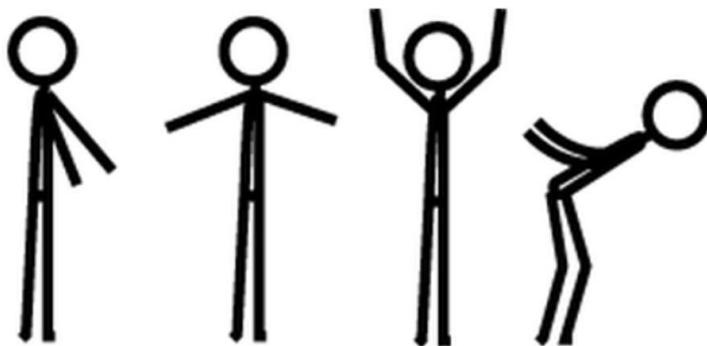
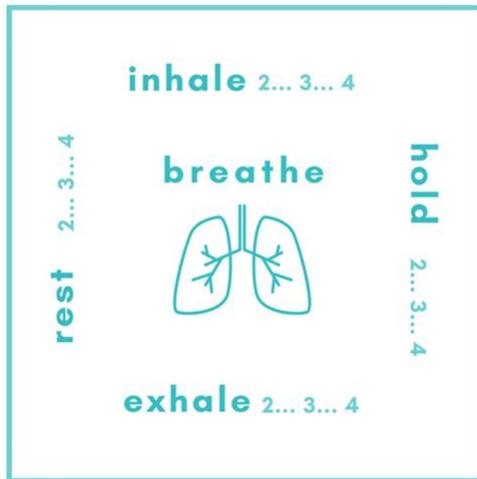
Elpošanas uzdevumi.

Elpošanas uzdevumi palīdz skolēnam mazināt satraukumu, bailes un dusmas.

Relaksējošs. Atkārtoti 1-3min

Energiju veicinošs. Atkārtoti 5-10 reizes.

SQUARE BREATHING



Front - Side - Up - Ha!
Inhale - Inhale - Inhale - Exhale

Uzmanības treniņš. Uzmini laiku.

- Nosaka laika periodu, ko skolēnam jāuzmin.
- 30, 45, 60 sekundes.
- Skolēni aizver acis un skaita pie sevis.
- Kad skolēns ir noteicis laiku, paceļ roku un atver acis.
- Arī skolotājs pareizajā brīdī paceļ roku (5 sekundes).
- Skolēns pats secina, vai atbilde ir bijusi precīza.
- Ieteicams atkārtot 3 reizes.



“Now” minūtes

3-10 minūšu pārtraukums no ierastā mācību procesa, kuru laikā praktizē:

- uzmanību
- elpošanu
- relaksāciju
- pozitīvismu
- pateicību

Kāpēc?

- Iekšējs miers
- Sevis un citu apzināšanās
- Cieņa
- Skolēns mācās nenosodīt



Ko dara šajā laikā?

- Meditācijas aktivitātes
- Elpošanas uzdevumus
- Spēles
- Fiziskās aktivitātes

Aktīvās klausīšanās uzdevums

Pievērs uzmanību un klausies. Nekomentē, nenosodi un nesniedz padomus.

Pirmais solis:

A: Stāsta 2 minūtes par konkrētu tēmu.

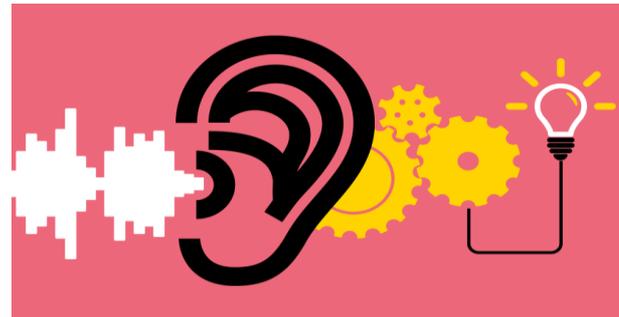
B: Klausās.

Otrais solis:

A: Klausās 1 minūti.

B: Es dzirdēju, ka tu stāstīji ... Atkārto, ko viņš/viņa ir dzirdējis.

Pēc tam runātāji mainās lomām.



Fiziskās aktivitātes minūtes. www.breakpro.fi



Neck rotation – With this easy neck and shoulder exercise you can improve the wellbeing of your neck.



Squat and back rotation – By activating the muscles in your legs and core, you can effectively improve the mobility of your entire spine.



Spēle «Staigā - apstājies, kusties - aplaudē, lec – pietupies»



Tā ir spēle, kas prasa uzmanību un klausīšanās prasmes.

Spēles sākumā skolotāja iepazīstina ar instrukcijām. Izmēģina tās ar skolēniem (staigā, apstājies, kusties, aplaudē, palecies, pietupies).

Kad skolēni instrukcijas ir izpratuši, izskaidro spēles īsto būtību.

Skolēnam ir jāveic pretējo skolotāja teiktajam.

Piemēram: kad skolotāja saka staigā, skolēns apstājas. Kas skolotāja saka pietupies - skolēns palecas.

Mazākiem skolēniem var sākt ar 1 instrukciju pāri, pakāpeniski pārejot pie 2.

Skolēns
neatcerēsies, ko
tu viņam mācīji.
Viņš atcerēsies
to, kā tu liki
viņam justies.